

Basislessen Bewegingsonderwijs in de speelzaal

LES 1

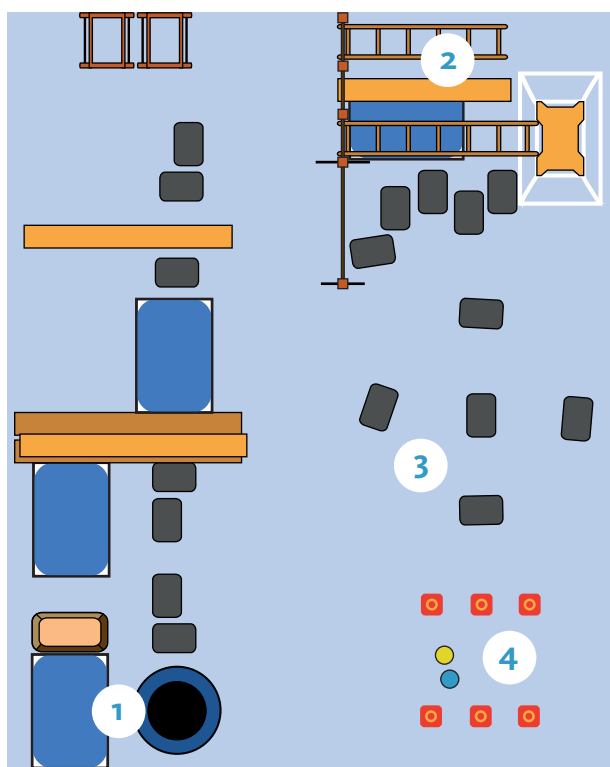
- Bobbelbaan - steunspringen
- Lintje klimmen
- Boompje wisselen
- Mikken

Vak 1 Bobbelbaan - steunspringen

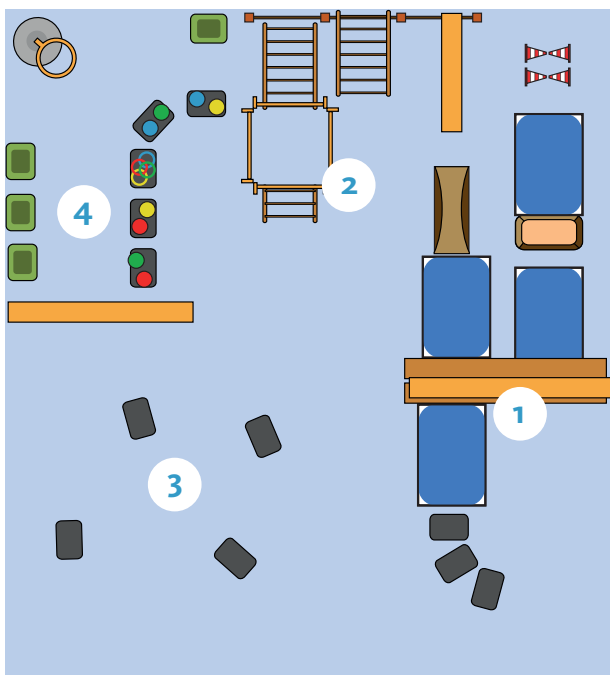
Vak 2 Lintje klimmen

Vak 3 Boompje wisselen

Vak 4 Mikken

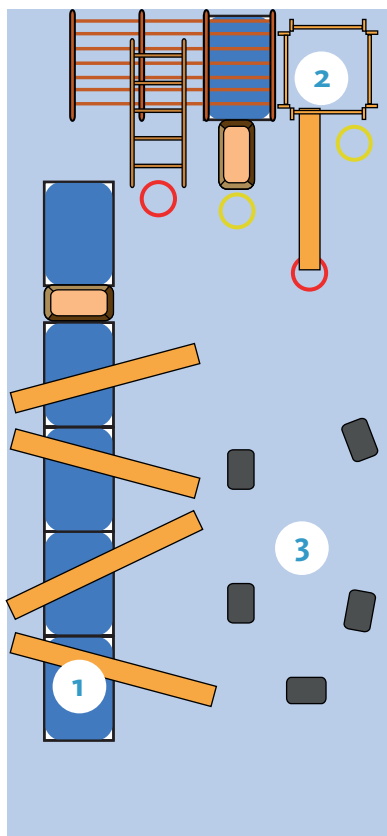


Reguliere zaal met vast klimraam (10,5 x 8 m)

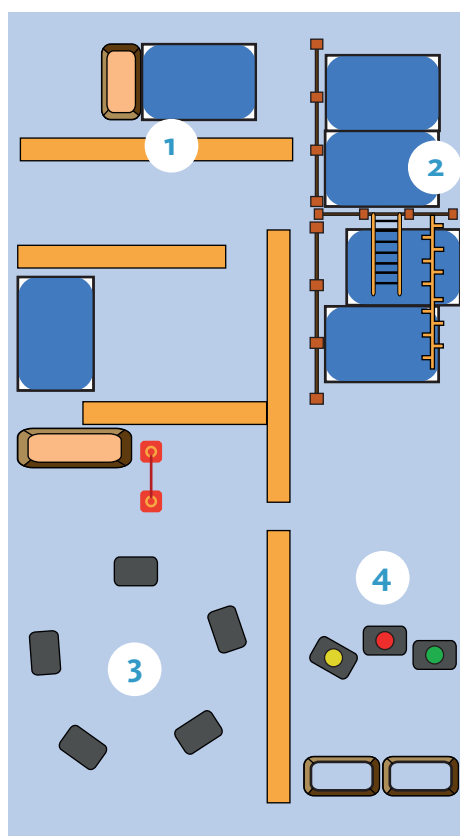


Reguliere zaal met klimtoren (10 x 9 m)





Kleine smalle zaal (12 x 5,5 m)



Kleine zaal (11 x 6 m)





Vierkante zaal (9,5 x 9,5 m)



Bijzonderheden bij het neerzetten van de materialen



1. Bobbelbaan

- ✓ De mogelijkheden hangen af van het beschikbare materiaal.
- ✓ Maak de baan zo lang mogelijk.
- ✓ Zorg voor slimme keerpunten.

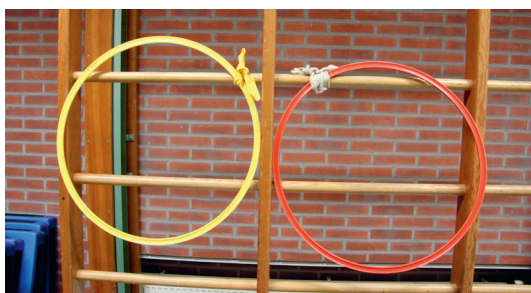


2. Lintje klimmen

- ✓ Maak de lintjes zo vast dat kinderen er niet in kunnen blijven steken/hangen met hand/voet/hoofd.

Bij variatie 1

- ✓ Maak de hoepels goed en stevig vast met touwen of lintjes. Als de kinderen de hoepel vastpakken bij een misstap, moet deze vast blijven zitten. Indien er matten over zijn; leg deze neer onder de hoepels.



Bijzonderheden bij het neerzetten van de materialen

Bevestiging van de banken

Afhankelijk van het type banken kan de situatie instabiel zijn:



Bij het inhaken in het klimraam vastzetten met een springtouwje.



Bij het stapelen van banken vastzetten van de bovenste bank aan de onderste. Controleer altijd de stabiliteit van de dubbele bank.

Veel kinderen in een kleine ruimte

In het theoretisch deel staan diverse mogelijkheden beschreven m.b.t tot het geven van verantwoord (goed) bewegingsonderwijs aan (te) grote groepen in (te) kleine speelzalen. Specifiek in deze basislessen zijn er de volgende mogelijkheden:

1. Werken in 4 groepen, waarbij activiteit 3 'Boompje wisselen' niet wordt aangeboden; dit spel kan buiten worden gespeeld. In plaats daarvan wordt gekozen voor één van de activiteiten in de kleine ruimte; knikkers oppakken, mikmachine, trampoline, met blokken bouwen. Zie beschrijving 'Activiteiten in een kleine ruimte'.
2. Bij minder dan 24 kinderen kan ook gekozen worden voor het aanbieden van 3 activiteiten. Als er meer dan 7 of 8 kinderen in een groep zitten, gaat de intensiteit sterk omlaag en zijn andere maatregelen noodzakelijk: zie theoretisch deel.

Veiligheid

- ✓ Gebruik alle beschikbare matten.
- ✓ Kinderen gymmen op blote voeten of met passend schoeisel met goede grip.
- ✓ De bomen bij 'Boompje wisselen' niet te dicht bij de muur (> 1 m.).
- ✓ Zorg dat de banken goed vastzitten: zie 'Bijzonderheden bij het neerzetten van de materialen'.
- ✓ Regels rondom het springen op de (kleuter)trampoline: zie theorie.
- ✓ En zie 'Veiligheid' bij de beschrijving van de activiteiten.
- ✓ Gebruik geen hoepels bij 'boompje wisselen'!

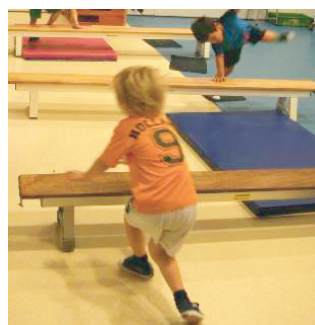
De obstakels in de bobbelbaan zijn hoog waardoor de kinderen zoveel mogelijk kruipend en klimmend over de baan gaan. De kinderen, lopen, rennen, klimmen en (diep)springen van en over de hindernissen van de bobbelbaan.



Materiaal

Divers, afhankelijk van het beschikbare materiaal.

- ✓ Matten
- ✓ Banken
- ✓ Kast(kopp)en
- ✓ Ikea deurmatjes



Handstand op de kast.



Hoog steunen, laag over.



Één hand.

Uitleggen

Begin aan deze kant en loop naar de overkant. Inhalen mag als je een ander niet stoort (aanraakt). Als je moe bent, stop je even. Laat een steunsprong zien. In het voorbeeld en/of tijdens de les. Ook het nadoen van dieren kan steunsprongen uitlokken. Met name het hippen van konijn en haas.

Regels

- ✓ Geef de loop/springrichting aan.
- ✓ Iedereen doet het op zijn eigen manier. Geen wedstrijdjes of opjagen.
- ✓ Loop/ren zonder iemand aan te raken.

Minder vaardige kind

Maak de hindernissen voor elk kind haalbaar.

- ✓ Via een verhoging (bank, bokje etc.) op de hindernis komen.
- ✓ Voorkom opstoppen door het maken van 'bypasses'.
- ✓ (Beetje) hulpverlenen bij hurkwendsprong.
- ✓ Samen nadenken over de route.
- ✓ Klimmen in plaats van steunspringen.

Vaardige kind

- ✓ In één keer op de kast springen.
- ✓ Op één hand steunen.
- ✓ Radslag/handstand.
- ✓ Hurkwendsprong bij het afspringen.
- ✓ Rugrol over de kast.
- ✓ Koppelen aan een ander vaardig kind: voor- en nadoen.

*Zoek een dier uit.**Als een slang eronder door.*

Veiligheid ⚠

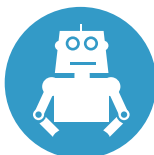
Het voorkomen van een wedstrijdlement, het opjagen en vermoeidheid zijn de belangrijkste aandachtspunten. Eventueel wordt een pylon geplaatst als teken wanneer een volgend kind mag starten. Echter: de intensiteit daalt behoorlijk (vaak halvering!) en kinderen leren minder goed eigen grenzen kennen en rekening te houden met elkaar.



Analogieën



Ruiter op paard



Robot



Veertje

Verrijking/verandering

Loop/spring/ren de andere kant van de bobbelbaan op!

Elkaar nadoen met tweetallen of de hele groep.
Als je iets niet durft, hoef je het niet na te doen.

Dieren

- ✓ Kronkel als een slang.
- ✓ Spring als een kikker.
- ✓ Ren en spring als een haas.
- ✓ Hip als een konijn.
- ✓ Sluip als een panter/kat.
- ✓ Slof als een schildpad.
- ✓ Spring als een kikker.

Analogieën (beweeg als...)

- ✓ Robot.
- ✓ Ruiter op een paard.
- ✓ Zo licht als een veertje.

De pictogrammen zijn te downloaden op www.basislessen.nl

De kinderen klimmen via een – met lintjes - aangegeven route door het klimraam en/of de klimtoren. De kinderen kunnen kiezen tussen een groene, gele, blauwe of rode route.



Materiaal

- ✓ 1 klimraam
- ✓ 1 klimtoren
- ✓ Overige klimmaterialen, zoals (om-en-om) ladders
- ✓ 3 matten
- ✓ 4 pylonen
- ✓ 4 hoepels, liefst in verschillende kleuren
- ✓ 4 springtouwen (vastmaken hoepels)
- ✓ 4 x 6 tot 10 lintjes (in 4 kleuren). Alternatieven: gekleurde touwtjes, tapes, crêpepapier



'Aantikken' van het lintje met de hand.

Uitleggen

Aan de hand van een voorbeeld:

Mark begint bij het startpunt (pylon, Ikea deurmatje) en klimt naar het eerste groene lintje. Je raakt het lintje aan met je hand. Dan ga je naar het volgende groene lintje. Enzovoort. Als de groene route (weg) goed lukt, dan ga je de blauwe proberen, dan de gele en als dat ook goed lukt, de rode route (weg).

Regels

- ✓ Help elkaar bij het klimmen. De kinderen geven elkaar de ruimte en de tijd. Niet opjagen/geen wedstrijdjes.
- ✓ Volg de lintjes en raak deze alleen aan. Niet vasthouden.
- ✓ Je mag inhalen als je een andere route klimt.
- ✓ Raak een ander niet aan.

Minder vaardige kind

- ✓ Vrij klimmen in plaats van een route.
- ✓ Maak een eenvoudige (lage) route die voor elk kind haalbaar is.
- ✓ Leg Ikea deurmatjes op de grond waar kinderen op kunnen stappen.



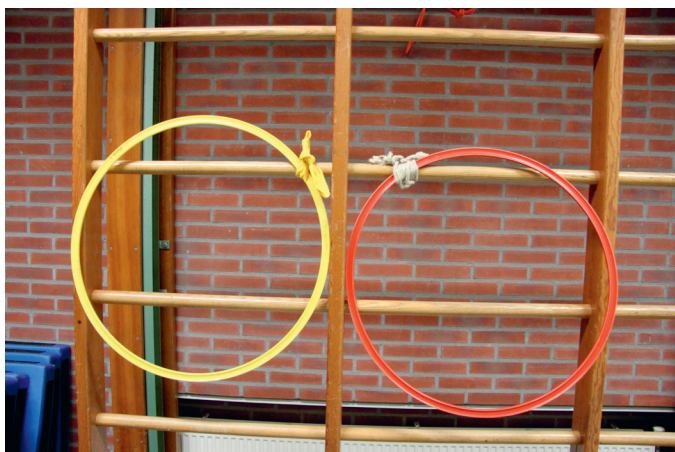
Aantikken met de voet.



Door de hoepel.

Veiligheid ⚠

Maak de lintjes zo vast dat kinderen er niet in kunnen blijven steken/hangen met hand/voet/hoofd.



Maak de hoepels goed en stevig vast met touwen of lintjes. Als de kinderen de hoepel vastpakken bij een misstap, moet deze vast blijven zitten.

Indien er matten over zijn, worden deze neergelegd op de meest logische (val) plek bij het klimraam.

Vaardige kind

- ✓ Lintjes verder uit elkaar.
- ✓ Hoge route.
- ✓ Moeilijkere opdracht zoals aanraken met je voet, knie, elleboog, etc.

Van makkelijk naar moeilijk: aanraken met

- ✓ één van je handen
- ✓ één hand (links of rechts)
- ✓ je elleboog
- ✓ één van je voeten
- ✓ één voet
- ✓ je knie
- ✓ je buik
- ✓ je rug

Variatie 1

‘Door de hoepel’; Ophangen van hoepels waar de kinderen doorheen klimmen. Groene route door groene hoepel (of hoepel met groene lintje).

Probeer de hoepel niet aan te raken.

Variatie 2

‘Sla over’; sla de sport over waar een lintje aan hangt.

Dat kan met je hand, met je voet of zelfs met hand en voet!

De kabouters wisselen van boom. Eén kabouter zonder boom probeert in een boom te komen. Als dat lukt is er een andere kabouter zonder boom.



Bomen zijn matjes.



Bomen getekend met krijt.

Materiaal

Maak 5 tot 7 bomen van Ikea deurmatjes, stoeve tapijttegels of met krijt.



2 Kabouters wisselen.



De zoekende kabouter snelt toe.



Wie is er eerst?



Een nieuwe kabouter in het midden.

Uitleggen

Wijs 5 kinderen aan. **Jullie zijn kabouters** en gaan allemaal op een boom staan (wijs de Ikea deurmatjes aan). Kabouters zijn nieuwsgierig en willen graag van boom wisselen. Kijk naar een andere kabouter en wissel van boom.

Voor jonge onervaren kinderen kan deze uitleg voldoende zijn. De kinderen spelen het spel met evenveel kabouters als bomen, zodat je steeds kan blijven wisselen.

Laat de kinderen een aantal keer wisselen en zeg dan; **Ik doe mee en ik ben een kabouter zonder boom. Ik zoek een lege boom.** Wacht tot twee kinderen wisselen, ga op een tapijttegel staan en zeg; **Nu heb ik een boom gevonden en Lisa is nu de kabouter die een lege boom zoekt.** Speel het spel kort door, zodat het wisselen duidelijk wordt.

Spelbegin & speleinde

De kabouters staan op hun boom. De zoekende kabouter staat in het midden. De kabouters gaan wisselen van boom. Het spel blijft doorgaan, er komen steeds nieuwe zoekende kabouters.

Regels

- ✓ Er mag één kabouter in één boom staan.
- ✓ De boom is van de kabouter die er het eerst staat.
- ✓ Verover een boom zonder een kabouter eruit te duwen.

Boompje verwisselen

Veiligheid

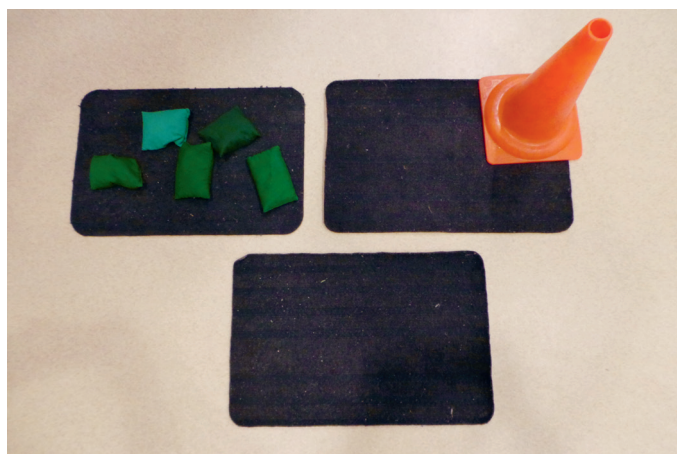
Gebruik geen hoepels (uitglijden), maar Ikea deurmatjes of teken de bomen met krijt op de vloer.

De 'bomen' minimaal 1 meter van de muur.

Materiaal 'Wintervoorraad'

Grotere bomen kunnen gemaakt worden met;

- ✓ Mat
- ✓ 3 Ikea deurmatjes
- ✓ Plek tussen 4 pylonen
- ✓ Krijt



Achter elke boom een wintervoorraad en een kluis.

Voor spelregel en beelden: www.basislessen.nl/spelzaal

Minder vaardig kind

- ✓ Verklein de afstand tussen de bomen.
- ✓ Speel met evenveel bomen als kinderen (dus zonder zoeker).
- ✓ Geef het kind een hand en help het met wisselen van boom.
- ✓ Voor sommige jonge kinderen is het spelelement nog nietszeggend. Deze kinderen kunnen ook aan een andere activiteit gaan deelnemen.

Vaardige kind

- ✓ Vergoot de afstand tussen bomen.
- ✓ Tel hoe vaak je van boom kan wisselen.

Variatie 'Wintervoorraad'

Wintervoorraad aanleggen

Als er met grotere bomen wordt gespeeld, kunnen de kabouters een wintervoorraad van zakjes met noten (pittenzakken) verzamelen. Elke kabouter mag van andere bomen 1 zakje nootjes meenemen. Op of bij elke boom ligt een voorraad zakjes. Spreek met de kinderen af of het meegenomen zakje wordt vastgehouden of neergelegd bij de eigen boom.

Zie ook website www.basislessen.nl

De kinderen mikken vanaf vaste plekken met verschillend materiaal (pittenzakken, werpringen, ballen, shuttles, etc.) in de daarvoor bestemde doelen.



Materiaal

Tapijttegels, Ikea deurmatjes, hoepels of pylonen, manden, dozen, korven, mikmateriaal: pittenzakken, ringen, zachte grote ballen, papierproppen. Liever geen tennisballen i.v.m. weggrollen.



De mikschijs worden doorgegeven aan het wachtende kind.



Rollen in plaats van gooien.

Uitleggen

Aan de hand van een voorbeeld:

Toby, Fons en Faiza, ga op een Ikea deurmatje staan en pak de pittenzakken, ringen of bal en mik in de bak die er vlakbij staat. Als je niets meer hebt om mee te mikken, haal je het altijd op en breng je het terug. Ga zelf op een Ikea deurmatje staan en zeg; Kijk, Fons haalt alle 4 de pittenzakken op en geeft ze aan mij. Nu mag ik mikken en Fons mag een andere plek kiezen. Of wachten tot ik weer klaar ben.

Gooi ook 4 keer en zeg; Nu heb ik geen pittenzakken meer. Ik ga ze eerst ophalen voor ik ergens anders ga mikken.

Alternatief: elk kind heeft één eigen mikvoorwerp. Meer structuur, minder mikken.

Regels

- ✓ Gooi één pittenzak/ring/bal tegelijk.
- ✓ Haal na het mikken de pittenzakken of ringen of ballen op. Leg ze terug of geef ze aan de volgende voor je naar een andere plek gaat.
- ✓ Als er geen wachter is, mag je het spel best een tweede keer doen.

Minder vaardige kind

- ✓ Doelen groter maken.
- ✓ Afstand tot het doel verkleinen.
- ✓ Rollen in plaats van gooien.



De dikke en de dunne.



Gooi de ring eromheen.

Veiligheid ⚠

Mik als het doel vrij is en als er niemand voor staat.

Er wordt overal in de richting van de muur gemikt. Dat voorkomt dat er vaak ballen door andere activiteiten rollen.

Vaardige kind

- ✓ Doelen kleiner en/of hoger.
- ✓ Afstand tot het doel vergroten.
- ✓ Moeilijker materiaal gebruiken zoals ringen.

Verrijking/verandering

Mikken tegen voorwerpen

- ✓ De doos tegen de muur 'zetten': gooi de ballen tegen de doos, zodat deze bij de muur komt te staan.
- ✓ 'De dikke en dunne': gooi de grote ballen tegen de skippybal, zodat deze in de hoepel of over de blokjes rolt (zie foto).

Voor zeer vaardigen:

- ✓ De doos van de muur af 'zetten': gooi de ballen via de muur tegen de doos, zodat de doos verder van de muur komt te staan.